

# Эмоциональное выгорание родителей как бороться с усталостью и апатией?





## Анна Князева

Клинический и перинатальный психолог,  
преподаватель психологии, опыт работы более 25 лет,  
мама семерых детей

# Зачем нужен эмоциональный ресурс?

- Для гармоничного развития ребенка
- Для собственной родительской самооценки
- Для создания пространства любви в семье
- Для профилактики деструктивных отношений в семье
- Для состояния счастья, радости от жизни
- Для передачи ребенку своего опыта

# Стадии эмоционального выгорания в родительстве

**СЭВ предшествует:** повышенная родительская активность, поглощенность ребенком (детьми), отказ от других потребностей и отсутствие беспокойства об удовлетворении собственных нужд

- 1. Эмоциональное истощение:** чувство перенапряжения и истощения ресурсов
- 2. Дегуманизация:** снижение интереса к родительским задачам, эмоциональная отстраненность от ребенка
- 3. Синдром «плохой родитель»:** падение самооценки. Отсутствие удовлетворения от родительской деятельности.

# Симптомы эмоционального выгорания в родителстве

**Физические симптомы:** хроническая усталость и напряжение, неполноценный сон, колебания веса, общее плохое самочувствие, головная боль, частые различные неполадки со здоровьем

**Эмоциональные симптомы:** пессимизм в отношении будущего, душевная черствость в адрес детей, раздражительность, тревожность, чувство педагогической беспомощности, чувство изоляции и одиночества

**Интеллектуальные симптомы:** падение интереса к новому, скука при взаимодействии с ребенком, формальное отношения к родительским задачам, понижение социальной активности, предпочтение шаблонов творческому подходу

# Причины эмоционального выгорания в родителстве

1. Сильная зависимость самооценки родителя от поведения ребенка
2. Высокая ценность хороших отношений с ребенком
3. Отсутствие энергообмена
4. Высокая ответственность за результаты
5. Нечеткое распределение обязанностей
6. Увлеченность и идеализация
7. Высокий уровень принуждения
8. Отсутствие полноценного результата, низкая благодарность
9. Невозможность полноценного творчества
10. Высокие перегрузки, плохая организация труда
11. Недоучет индивидуального склада личности

# Профилактика СЭВ в родительстве

---

- Родительство – как способ самореализации
- Самореализации в другой сфере
- Повышение родительской компетенции
- Активная, творческая родительская позиция
- Группа поддержки: муж, другие родители с детьми, сообщество

# Родительские ресурсы

## Внешние

1. Организация помощи
2. Организация регулярного продуктивного общения
3. Развитие супружеских отношений
4. Групповая физическая активность
5. Групповая творческая активность
6. Организованное родительское образование

## Внутренние

1. Преодоление оценочного отношения к себе
2. Преодоление тревожности и вины
3. Преодоление утилитарного отношения к себе
4. Повышение родительской компетенции
5. Улучшение организации труда
6. Работа с собственными детскими психологическими травмами

# Спасибо за внимание!



корпорация  
российский  
учебник



LECTA